

Tazón de Arroz Vegetariano

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Agua		4 gl 3 1/2 cuartos gl
Sal (opcional)		1 Cda 1 cda
Arroz Integral	14 lbs 2 oz	
Frijoles, negros, enlatados, escurridos		4 latas No. 10
Queso Cheddar, rallado, bajo en grasa	6 lbs 4 oz	

Preparación

1. Hierva el agua. Añada sal (opcional).

2. Ponga 1 lb 9 oz de arroz integral de grano largo por cada bandeja para mesa de vapor de 12"x20"x2 ½" y vierta 2 cuartos de gal ¾ tazas de agua hirviendo por bandeja. Cubra las bandejas herméticamente. Hornee en horno convencional a 350°F por 50 minutos; o en olla de vapor a una presión de 5 lbs por 50 minutos. Retírelo del horno o de la olla de vapor y sívalo.
3. Distribuya las porciones a 1 taza por porción. PCC: Mantenga el arroz caliente a 135°F o más alto. Enfríelo a 70° F durante las 2 primeras horas y de 70° a 40° F dentro de las siguientes 4 horas. Mantenga el arroz frío a 41°F o más bajo.
4. Escorra los frijoles negros.
5. Prepare en capas, el arroz, 1 ½ oz de frijoles y ½ oz de queso en una bandeja.
6. Si lo desea, póngale vegetales encima.
Origen: Iowa Gold Star Cycle Menus, Team Nutrition Iowa